


Resilienz

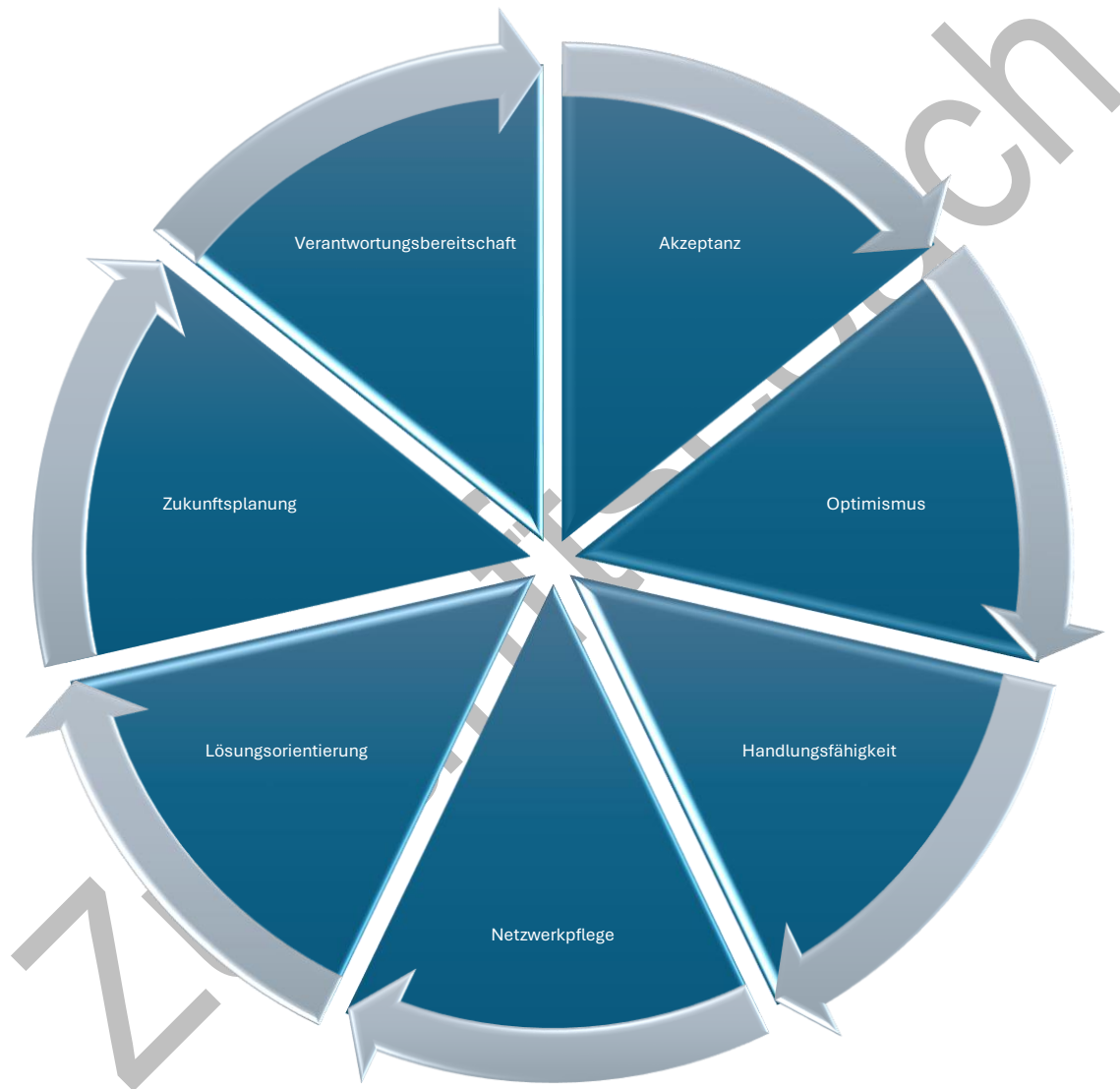
 Beschreibe möglichst genau, was dich momentan belastet.

Thema:

Konkrete Situation (dein Paradebeispiel):

Deine Emotionen:

Auswirkung auf dein System / Umfeld:



Nun betrachten wir die einzelnen Felder! Schreibe Deine Gedanken gerne dazu! (Seite 2)

Was ziehst du nun für Erkenntnisse daraus? Was willst du als nächstes tun?

Wie sähe ein Vertrag mit dir selbst für eine Bewältigung deiner Situation aus?



☞ Akzeptanz ☞

Was ist Realität? Welche Erwartungen sind unerfüllt?

Krisenbewältigung ist erst möglich, wenn man den Tatsachen ins Auge blickt!

☞ Optimismus ☞

Was sind eigene Stärken? Obwohl/Trotzdem-Sätze mit positivem Ausgang notieren!

Der feste Glaube, dass Krisen nach einer Zeit überwunden werden können.

☞ Handlungsfähigkeit ☞

Eigene Energiequellen identifizieren und nutzen!

Besinne dich auf deine Stärken und interpretiere die Realität in angemessener Weise!

☞ Lösungsorientierung ☞

Bedürfnisse wahrnehmen! NEU denken, verrückte Ideen oder Was geht gar nicht?

Mit Optimismus und Akzeptanz Stress bewältigen und Lösungen suchen.

☞ Verantwortungsbereitschaft ☞

Das eigene Tun und Unterlassen wahrnehmen und einstehen!

Verantwortung für das eigene Tun bedeutet, sich nicht selbst als Problemverursacher zu betrachten

☞ Netzwerkpflege ☞

Welche Menschen geben Kraft und Energie? Bei wem fühlst du dich geborgen?

Pflege eines stabilen, sozialen Umfeldes ist wesentlich!

☞ Zukunftsplanung ☞

Von Altlasten lösen! Aufschieben abstellen! Konzentration auf das Wesentliche!

Proaktiv sein und neuen Wegen offen gegenüberstehen!

Möchtest du deine Erkenntnisse teilen oder vertiefen, melde dich gerne bei mir!
Hättest du gerne weitere Tools zur Resilienzübung wie „Lichtpunkte“, „Der Detektiv im eigenen Körper“ oder „3,2,1 -meins“, kontaktiere mich gerne!

